

# <働くママ> トーク

## “働くママ”ご紹介

**Tさん(教育関係)**  
長女(5歳)・長男(1歳)のお母さん。長女が1歳5カ月のときに職場復帰。



**Nさん(教育関係)**  
長男(5歳)・長女(3歳)・次女(1歳)のお母さん。長男が1歳4カ月のときに職場復帰。



**Kさん(美容関係)**  
5歳の男の子のお母さん。生後3カ月のときに職場復帰。



**いざ、職場復帰!**  
家族や職場の理解・協力があついたら

**作製委員(以下作)** 職場復帰の際、心配や不安だったことを教えてください。

**Tさん(以下T)** 復職するにあたり、長女は保育園に預かってもらうことにしました。最初は慣らし保育で、1日2時間だけ預かってもらったのですが、離れている間は「何をしているかな?」「泣いていないかな?」とずっと心配でした。

**Nさん(以下N)** 私も保育園に長男を預けて復職しました。最初は泣いて泣いてすごかったです。でも、仕事も辞めるわけにいかなかったので、本当に辛かったです。

**Kさん(以下K)** 私の場合は、実母が自宅に来てくれて、働いている間は面倒を見てくれました。出勤するとき、子どもと離れたくないでゆっくりしていると、母から「早く行きなさい!」って言われてしぶしぶ出勤しました。

**作** やはり家族のサポートは必要ですね。  
**T** 子どもが保育園に慣れるまでは、私の両親や夫の両親が早めに



迎えに行つて、預かっていてくれました。子どもを迎えに行つて、そのまま一緒に晩ご飯をごちそうになったり。  
**N** 私も両親や夫の両親には本当にお世話になりました。保育園から連絡があつたとき、農作業中だった義父が軽トラを飛ばして迎えに来てくれたこともありました。  
**K** 実は、母に預かってもらっている間に失敗したことがあつて。それまで、子どもは母乳で育てていたのですが、離れている間はミルクを飲ませないといけない。だけど、子どもがミルクを嫌がつまらなくなって。母からは「預けるならミルクに慣れさせないとダメ」と言われていたのに、ミルクを飲ませていなくなつたんです。  
結局、離乳食が始まるまでは母に職場まで来てもらつて母乳をあげてました。職場にも協力してもらい、授乳タイム30分×2回を認めてもらっていました。

**仕事の疲れは子ども子育ての疲れは仕事でリフレッシュ!**

**作** 子育てだけでもストレスがたまると思うのですが、皆さんは仕事もされていて。ストレスはたまりませんか?

**N** 子育てで「キーン!」ってなつても、働いていると頭が切り替わつてスッキリしますね。

**T** 私も、働くことで子育てのイライラから解放されています。かえつて育児中の時の方が、些細なことでもイライラしていたかも。

**K** 仕事でストレスがたまつても、帰つて子どもに会うとリフレッシュできます。会えない時間がある分、子どもとの時間を大切にしながら思っています。  
**作** 他にストレス解消法があれば教えてください。



**T** 私はたまにお酒を飲んでリフレッシュします。授乳中はお酒NGでしたが、ひと段落ついたので。

**食材宅配・家電・夫(?)を利用して自分の時間を確保!**

**作** 働くママは自分の時間がなかなか確保できないのではないかと思います。忙しい時「これは役に立った」というものがあれば教えてください。

**N** 食材宅配サービスを利用してはいるのですが、これは本当に助かっています。いろいろなコースがあつて「15分で作れるメニュー」というのもあります。買いに出掛ける手間もかからないのでうれしいですね。  
**T** 家電をうまく使うのが、私の



作 同じようにがんばっている<働くママ>たちにメッセージを。  
**T** 私もまだ育児と仕事の両立に試行錯誤の日々ですが、子どもほど自分を必要としてくれる存在はないですね。私は仕事をして子どもと離れている時間が長い分、今という時間を大切にしたいと思

### 取材を終えて

**作製委員・宣場**  
お話を聞かせてくださった皆さんがとても明るくて、勇気ももらった気分です。  
**作製委員・小林**  
いろいろな職業の方に集まっていたのですが、抱えている悩みは一緒なんだなと思います。自分の子育てにも、夜明けの光が見えてきたような気がします。